

メンタルトレーニング基礎コース 受講シート

期 / コース 火曜・木曜・週末 / お名前

| カリキュラム | 印 | 日付 | カリキュラム | 印 | 日付 |
|---------------------------|---|---------|-----------------------------------|---|---------|
| 心理学 | | | 栄養プログラム | | |
| ① メンタルトレーニングの基本 | | 20 / | ⑱ 脳と腸について | | 20 / |
| ② 行動のマネジメント | | 20 / | ⑲ 健康について | | 20 / |
| ③ 感情のマネジメント | | 20 / | ⑳ 自然の一部としての自分 | | 20 / |
| ④ ミッションマネジメント | | 20 / | ㉑ 実践 | | 20 / |
| ⑤ 認知行動療法/思い込みの殻を破る | | 20 / | スキルトレーニンング実技 | | |
| ⑥ やりぬく力 ~GRIT~ | | 20 / | ㉒ 習慣化のプログラム パフォーマンスを上げる習慣とは | | 20 / |
| ⑦ レジリエンス ~生き延びる力~ | | 20 / | ㉓ ポジショニング・脱力誘導 | | 20 / |
| ⑧ アンガーマネジメント | | 20 / | ㉔ 感情のコントロール | | 20 / |
| ⑨ アドラー心理学 | | 20 / | ㉕ イメージトレーニング | | 20 / |
| ⑩ カウンセリングとは？ | | 20 / | 目標達成 | | |
| 脳科学 | | | ㉖ 原体験/モチベーション | | 20 / |
| ⑪ 緊張とプレッシャー | | 20 / | ㉗ コラージュ体験 | | 20 / |
| ⑫ 脳科学とイメージトレーニング | | 20 / | ㉘ 目標設定 | | 20 / |
| ⑬ 一流の頭脳の作り方・ストイックなメンタル | | 20 / | 実際のメンタルトレーニングの応用 | | |
| ⑭ デジタル依存からの脱却・戦略的回復 | | 20 / | ㉙ e-sports・オンラインメンタルトレーニング | | 20 / |
| ⑮ ケガや病気のイメージトレーニング | | 20 / | ⑳ 子ども・受験等のメンタルトレーニング | | 20 / |
| ⑯ 勝つための脳の育て方 | | 20 / | | | |
| ⑰ コーチングとNLP | | 20 / | | | |

このシートはご自分の出席管理にご利用下さい。お休みされる時には必ずご連絡ください。

注意 日程は講師のスケジュール調整で変更になることがあります。

日程表は3か月ごとに更新しています HP 内の受講生ページよりご確認ください。